

山口県立大学の先生があなたのまちへ！

「2019年度 サテライトカレッジ（山口市）」開催

ポイント

- ☞ サテライトカレッジは県内各地で受講可能！
- ☞ 今回のテーマは「食と健康セミナー おいしく続ける減塩生活！」
- ☞ 栄養学科の教員が減塩を中心に、
すぐに取り入れることができる食生活の工夫などを紹介します

サテライトカレッジでは、県内の市町と連携して地域のニーズに合わせた講座を開講しています。本学の教員が県内各地に出向き、地域のみなさまの健康・文化・地域づくり等に役立つ講座を提供します。

「サテライトカレッジ（山口市）」開催について

【日時】10月28日（月）、11月8日（金）ともに10：00～11：30

【場所】山口市徳地山村開発センター
（〒747-0231 山口市徳地堀 1533）

【内容】

- ・10月28日（月）
テーマ：食生活を工夫して高血圧を予防しよう!!
講師：看護栄養学部 准教授 山崎 あかね
- ・11月8日（金）
テーマ：減塩、なにそれおいしいの?!
講師：看護栄養学部 講師 兼安 真弓



「平成29年度 サテライトカレッジ（美祿市）」の様子

【サテライトカレッジ（山口市）に関するお問い合わせ】

〒753-8502 山口市桜島3丁目2-1
山口県立大学地域共生センター共生教育部門 平野（ひらの）
TEL：083-928-3495 FAX：083-928-3021 Email：manabi@yamaguchi-pu.ac.jp

【本件ニュースリリースに関するお問い合わせ】

山口県立大学経営企画部企画グループ 担当：新造（しんぞう）
TEL：083-928-3417 FAX：083-928-3464 Email：rshinzo@office.yamaguchi-pu.ac.jp

おいしく続ける 減塩生活！ 食と健康 セミナー



日時 10月28日(月)・11月8日(金) 10:00~11:30
会場 山口市徳地山村開発センター(山口市徳地堀1533番地)

1 10/28 (月) 10:00~11:30

食生活を工夫して
高血圧を予防しよう!!

栄養学科 准教授 山崎あかね

日々を健康に過ごしていくためには、正しい食生活を身に付けることが大切です。今回は減塩を中心にぜひ実践してほしい食生活の工夫などをお話します。また、家庭で作ったお味噌汁を持参いただけましたら塩分チェックをします。

2 11/8 (金) 10:00~11:30
減塩、なにそれ
おいしいの?!

栄養学科 講師 兼安真弓

食塩は身体にとって必要なものですが、摂り過ぎはよくありません。どのような食事をとると食塩が多くなってしまふのか、反対に食塩を減らすにはどうしたらよいか、減塩生活の傾向と対策を一緒に考えましょう。

【定員】 30名(先着順)
【受講料】 無料
【申込方法】 電話で住所・氏名・電話番号を
右記申込先までお知らせください。
【申込締切】 2019年10月18日(金)
【受講通知】 講座開始までに山口県立大学から
各自へお知らせします。

【お申込先】
徳地地域交流センター
☎ 0835-52-0217
〒747-0231 山口市徳地堀1533
【お問合せ先】
徳地地域交流センター ☎0835-52-0217
山口県立大学地域共生センター ☎083-928-3495